

JAK NALÉZT ŠTĚSTÍ V NEJISTÉM SVĚTĚ

# BUDDHISMUS

pro zaneprázdněné



DAVID MICHIE

AUTOR BESTSELLERU *DALAJLAMOVA KOČKA*

# BUDDHISMUS

*pro zaneprázdněné*

JAK NALÉZT ŠTĚSTÍ V NEJISTÉM SVĚTĚ

# BUDDHISMUS

*pro zaneprázdněné*



DAVID MICHIE

AUTOR BESTSELLERU *DALAJLAMOVA KOČKA*

## **Buddhismus pro zaneprázdněné**

David Michie

Z anglického originálu Buddhism for Busy People přeložila Petra Vlčková

Odpovědná redaktorka Soňa Havlová

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design

Výroba CPI Moravia Books s. r. o.

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

[www.synergiepublishing.com](http://www.synergiepublishing.com)

Elektronické formáty připravil KOSMAS,

[www.kosmas.cz](http://www.kosmas.cz)

Vydání první

Copyright © Mosaic Reputation Management, 2004

Translation Copyright © 2015 Synergie Publishing SE

First published in Australia by Allen & Unwin Pty Ltd, 2004

ISBN 978-80-7370-302-8 (váz.)

ISBN 978-80-7370-425-4 (e-kniha)

## VĚNOVÁNÍ

*Tuto knihu věnuji s hlubokou vděčností  
svým učitelům dharmy:*

*gešemu áčárjovi Thubtenu Lodenovi,  
zakladateli Tibetské buddhistické společnosti,  
a Lesovi Sheehymu, řediteli Tibetské  
buddhistické společnosti v Perthu v západní  
Austrálii. Byli ke mně laskaví tak, že jim  
to nikdy nedokážu oplatit, a bez nich bych tuto  
knihu nikdy nemohl napsat.*



## OBSAH

Poděkování.....	9
1 Co je třeba ke štěstí?.....	11
2 Buddhovo první učení .....	19
3 Jak meditovat.....	43
4 Karma .....	73
5 Hodnota tohoto života .....	97
6 První krok.....	123
7 Rozvíjení soucitu .....	139
8 Najít štěstí v každodenním životě.....	159
9 Jádru Buddhovy moudrosti .....	187
10 Následování učitele.....	221
Doslov .....	237
Slovníček.....	245



## PODĚKOVÁNÍ

MÉ PODĚKOVÁNÍ A VDĚČNOST PATŘÍ gešemu áčárjovi Thubtenu Lodenovi, z jehož všeobsáhlé knihy *Cesta k osvícení v tibetském buddhismu (Path to Enlightenment in Tibetan Buddhism, Tushita Publications, Melbourne, 1993)* jsem čerpal překlady veršů Šántidévova velkého klasického díla *Bódhičárjávátára*.

Rád bych také poděkoval Jeho Svatosti dalajlamovi. Z jeho knihy *Cesta k osvícení (The Path to Enlightenment, překlad a redakce Glenn H. Mullin, Snow Lion Publications, Ithaca, New York 1995)* cituji vlastní komentáře Jeho Svatosti.





# 1

## CO JE TŘEBA KE ŠTĚSTÍ?



*Byl jednou jeden chudák, jmenoval se Depa, a ten našel drahokam nesmírné ceny. Depa po ničem netoužil a byl naprosto spokojený se svým skromným příjmem, a tak přemýšlel, komu by ten drahokam měl věnovat. Zvažoval, kdo by ho nejvíc potřeboval, a napadlo ho, že ho zanese králi Prasenadžitovi. Král se divil, proč zrovna on, když je v jeho zemi tolik chudáků a lidí v nouzi, a Depa mu odpověděl: „Ó, králi, ty jsi nejubožejší, protože ti chybí spokojenost.“*

NÁGÁRDŽUNA, DOPIS PŘÍTELI

CO JE TŘEBA KE ŠTĚSTÍ? Ze všech otázek na světě je tato nej-univerzálnější. Zároveň mezi námi všemi stírá rozdíly, protože všichni – ti, kdo jsou finančně zajištěni, i ti, kdo obracejí každou korunu, ti, kdo jsou bez partnera, i ti, kdo partnera mají, ti, kdo mají velkou nadváhu, i ti, kdo jsou elegantně štíhlí – ti všichni jsou si rovni ve svém přání být skutečně šťastní. Nejenom prožívat chvilkové štěstí, které přichází a zase odchází podle okolností, ale dosáhnout takového štěstí, které by bylo trvalé bez ohledu na proměnlivé okolnosti. Štěstí, které bychom cítili hluboko ve svém nitru.

Naše snahy dosáhnout tohoto jednoduchého cíle přinášejí podle všech objektivních kritérií velmi rozporuplné výsledky.

Naše společnost se těší takovému blahobytu, který by našim předkům vyrazil dech – jenže naše lékárničky jsou víc než kdy dřív přeplněné všelijakými sedativy, prášky na uklidnění a anti-depresivy, které nás oddělují od naší nové „vylepšené“ skutečnosti. Máme k dispozici bezprecedentní množství strojů, zařízení a pomůcek, které nám šetří práci – ale nikdy v historii jsme nepracovali tolik hodin denně. Daří se nám vytvářet příjemný a útulný pocit jedné velké „globální vesnice“ – ale zároveň jsme ještě nikdy tak silně nevnímali hrozbu mezinárodního terorismu, nestabilitu světových trhů a burzy, nebezpečí nakažlivých chorob a další rizika. A seznam paradoxů by mohl pokračovat.

Jako jednotlivci jsme ve svém úsilí dosáhnout šťastného a smysluplného života příliš nepokročili. Podle většiny lidí jsou zaručeným receptem na štěstí peníze, vztahy a smyslupná práce, jenže když provedeme odbornou revizi těchto položek, zjistíme, že při bližším zkoumání neobstojí.

Následné výzkumy u výherců loterií například ukazují, že přestože tito šťastlivci vyhráli mnohamilionové částky, po několika měsících od pohádkové výhry se míra jejich štěstí vrací tam, kde byla před výhrou. My lidé jsme nesmírně přizpůsobiví a velice rychle si zvykáme na nové podmínky. To, co nám zpočátku připadá báječné a velkolepé, se brzo stává normou, a jsme znovu tam, kde jsme byli předtím, a opět hledáme nějaké nové podněty a rozptýlení. I když získáme vytoužené povýšení, dosáhneme závratného zisku nebo učiníme převratný vědecký objev, stejně nás to zklame. Zjistíme totiž, že nám to nepřináší tak skvělý pocit, jak jsme si mysleli, a tak se divíme: „To je všechno?“

Ani ve vztazích nemusíme nijak hluboce pátrat, abychom viděli, jak často a jak rychle se počáteční intenzita závratného zamilování mění v něco docela jiného.

Přesto se nám kupodivu stále daří přesvědčit sebe samé, že to není chyba receptu – a snažíme se jen vylepšit jednotlivé ingredience. Jen kdyby se nám podařilo získat zrovna *tuhle* práci a uzavřít *tuhle* smlouvu, pak by bylo všechno jiné. *Tamten* muž, nebo *tamta* žena je ten pravý, nebo ta pravá. Teprve s ním nebo s ní bychom mohli být konečně šťastní. Při tom se nám ovšem nechce myslet na to, že kdysi jsme úplně stejně smýšleli o svém předchozím partnerovi nebo partnerce. A pokud si na to vzpomeneme, máme podivuhodnou schopnost přesvědčit sebe samé, že tentokrát to bude úplně jiné!

### PRAKTICKÁ ALTERNATIVA

Velkou část svého dospělého života jsem strávil v oblasti public relations, propagaci a marketingové komunikaci a velmi usilovně jsem toužil po štěstí. Budoval jsem si kariéru, pracoval od časného rána dlouho do noci, žongloval s tuctem míčků, prožíval širokou škálu emocí, zažíval vítězství, která mě nabíjela adrenalinem, i takové zoufalství, že jsem si přál, aby se zastavil svět. Na vlastní kůži jsem poznal zatvrzelou touhu po úspěchu i vyčerpávající zjištění, že ať se dostanu jakkoliv daleko, nikdy to nestačí.

Měl jsem však to štěstí, že jsem se setkal s tibetským buddhismem, a tak jsem objevil praktickou alternativu. Tato kniha vysvětluje, jak lze podle této starodávné tradice dosáhnout hlubokého a trvalého štěstí. Zároveň je to moje bezostyšně osobní výpověď o tom, jak mi tibetský buddhismus pomohl naplnit každodenní život větším smyslem a jak se díky němu proměnilo moje chápání toho, co je opravdu důležité.

Jakkoliv je má výpověď ryze osobní, psal jsem ji s vědomím, že to není jen moje zkušenost. Odmyslíte-li si firemní

a marketingovou komunikaci a dosadíte namísto ní libovolnou práci, která vás plně zaměstnává, pak dostanete podobný příběh, který bude variací na stejné téma: spousta práce, málo času na to, abychom to všechno stihli, a v pozadí neodbytný pocit, že i když se snažíme sebevíc, stejně nežijeme tak, jak bychom mohli. Tím, že jsem do svého života začlenil nej-různější buddhistická cvičení, získal jsem něco, co také není ojedinelé – a den za dnem dál získávám.

Máte-li stejně jako já sklon brát se příliš vážně a zlobit se, když se všechno nedaří podle vašich plánů; pokud cítíte, že vaše naděje na štěstí podkopávají okolnosti, které nemáte pod kontrolou; pokud byste chtěli být laskavější a velkorysejší, ale máte srdce znečitlivělé ranami a otupělé strachem; pokud byste jednoduše chtěli zažívat hlubší smysl, než „dožít se večera a vydělat si pár korun“, pak vám nabízím buddhistická cvičení, která vám skutečně mohou změnit život.

## ZMĚNY NIKOLIV VNĚJŠÍ, NÝBRŽ VNITŘNÍ

Možná se ptáte, co může nějaká tradice, která se zrodila ve vzdálené a zapadlé orientální zemi přede dvěma a půl tisíci lety, naučit západního člověka jednadvacátého století o štěstí.

Jedním z nejúžasnějších paradoxů je, že právě přístup tibetského buddhismu odpovídá potřebám dnešního uspěchaného západního světa. V propracované empirické podobě předkládá přístup k lidským otázkám, který je založený na přesné analýze faktů. Disponuje vyzkoušenými a ověřenými technikami, které nás v jasně definovaných krocích vedou od současného mentálního stavu k většímu štěstí a nakonec k osvícení.

Z buddhistického pohledu nám pokusy o změnu vnějších okolností našeho života – peněz, vztahů, práce – mohou přinést jen dočasné uspokojení. Důvod, proč jsou všechny tyto

pokusy nakonec neúspěšné, spočívá v tom, že při svém snažení pomíjíme jedinou konstantu v životě – a tou je změna. I když se nám na chvíli podaří poskládat všechno tak, jak chceme, dříve či později přijde nevyhnutelně něco, co naše plány znovu naruší.

To ovšem neznamená, že se máme vzdát naděje na štěstí. Jde spíš o to, abychom našli nějakou účinnější strategii, jak dosáhnout štěstí. Buddhistický filozof Šántidéva kdysi použil výmluvný příměr:

Kde bych jen našel dostatek kůže,  
aby pokryla celou zemi?  
Stačí mi kousek na podrážky  
a bude to, jako by pokryta byla celá zem.

Jinými slovy, namísto toho, abychom se snažili o nemožné – ovládnout celé okolní prostředí –, se podle buddhistické filozofie snažíme ovládnout to, jakým způsobem je *prožíváme* ve své mysli. Předmětem našeho zájmu není změna vnějších podmínek, nýbrž vnitřního stavu. Jde nám o to, abychom rozpoznali své navyklé negativní vzorce myšlení a nahradili je pozitivnějšími alternativami, abychom změnili nikoliv svět, nýbrž způsob, jakým ho prožíváme.

„To je všechno moc hezké,“ můžete namítnout, „ale kdybyste museli žít/pracovat/spát s takovými dětmi/šéfem/manželem jako já, tak by vám žádná duševní gymnastika nepomohla.“

Může vám to tak připadat. Ale změna je možná i v těch nejtěžších podmínkách. Právě z těchto důvodů je jedním z nejznámějších symbolů buddhismu lotos, rostlina, která koření v bahně močálu, ale vyrůstá z něj k hladině a nad ní se rozvíjí do překrásného květu.

## PSYCHOLOGIE ZALOŽENÁ NA PRAXI

Jak lze dosáhnout takového přesahu? Nestačí k tomu jen si to přát a doufat, je třeba se pustit do známých technik, které už po tisíce let přinášejí odpovídající výsledky.

Lidé se často ptají: „Čemu ti buddhisté vlastně věří?“ Víra tvoří základ židovskokřesťanské tradice, a tak předpokládají, že je na ní postaven i buddhismus a že Šákjamuni Buddha je buddhistickou obdobou Ježíše nebo Mohameda.

Buddhismus však funguje podle zcela jiného modelu. Buddhisté neuctívají Buddhu jako nějakou zbožštělou bytost, spíš ho pokládají za příklad toho, čeho mohou dosáhnout, pokud se pro to rozhodnou. Buddhismus nám nepředkládá žádné svrchované božství, které by nám pomáhalo, ale nabízí nám určitý mentální software, který potřebujeme k tomu, abychom si pomohli sami – a tím samozřejmě pomohli i ostatním.

Podtitul této knihy, „Jak nalézt štěstí v nejistém světě“, odkazuje k záměrnému procesu. Chceme-li se naučit hrát na klavír nebo se zlepšit v golfu, víme, že nestačí jenom mít doma klavír a golfové hole. Musíme se naučit, jak daný nástroj používat, krok za krokem trénovat patřičnou techniku, až se v ní zdokonalíme. Stejně je to s naší myslí. Účinky buddhistických technik na mysl jsou nepochybné, opakovatelné a měřitelné.

### CESTA KE ŠTĚSTÍ

Kde se člověk může dozvědět něco o této cestě, která je starodávná i moderní, praktická i transcendentní, radikální i veskrze bezpečná? Říká se, že Šákjamuni Buddha předal za svůj život 84 000 technik. My ale máme to štěstí, že nám Atíša, jeden z nejdůležitějších buddhistických učitelů, který rozšířil buddhismus z Indie do Tibetu, shrnul jejich podstatu.

Atišovy instrukce jsou známé pod názvem Lam rim, což se volně překládá jako „Cesta k osvícení“. V rámci tibetského buddhismu existuje řada škol, které používají svou vlastní terminologii a kladou důraz na různé aspekty cesty. Vlastnímu textu Lam rim přikládají různé školy různou důležitost, ale všechny si váží učení, které „Cesta k osvícení“ předkládá.

*Buddhismus pro zaneprázdněné* představuje úvod do podstaty buddhistické nauky. Neklade si za cíl stát se všeobsláhlým výkladem, k tomu slouží už řada jiných knih, včetně skvělé *Cesty k osvícení* mého vlastního učitele, gešeho áčárji Thubtena Lodena. Na tomto místě je také důležité připomenout, že se nepokládám za „profesionála“ – nejsem totiž ani učitel, ani lama, ani mnich. Právě proto doufám, že to bude kniha užitečná pro zaměstnané lidi, kterým je určena – protože i já jsem velmi zaneprázdněný člověk.

Budu vám vyprávět svůj vlastní příběh, příběh typického zaměstnaného člověka, nastíním vám základy učení Lam rim a ukážu vám, jak mně toto učení pomohlo – a při tom všem budu doufat, že vás tato kniha něčím osloví a že něco z ní oceníte. Některé myšlenky a techniky vám snad budou připadat užitečné, jiné možná ne. To je v pořádku. V buddhismu si můžete vybírat z jídelního lístku podle vlastní chuti, nenabízí jen „hotové menu“. Vyberte si to, co vám osobně bude fungovat, a ostatní praktiky nechte klidně stranou.

Tato kniha je mou osobní výpovědí, a tak v ní píši o skutečných lidech. Některým jsem však změnil jména, abych příliš nenarušoval jejich soukromí. Pokud jde o to ostatní, mohu vás ujistit, že Lam rim jsem nijak nepřepisoval.

Vysvětlovat buddhistické učení nebo dharmu, tak jak se všeobecně chápe, je jako pokoušet se popsat bohatě vyžívanou tapisérii tím, že budu rozebírat jednotlivé nitky, z nichž

je utkána. Všechno souvisí se vším a je opravdu těžké věnovat se jedné niti odděleně od ostatních. Doufám, že učení, které tu cituji, vás osloví a najdete v něm inspiraci, ať už je pro vás buddhismus něco zcela nového, nebo jste znalci Lam rim.

Osvícení nám může připadat jako něco velice vzdáleného – většina z nás ani pořádně neví, co to vlastně znamená. Ale Lam rim je také cestou ke štěstí, a tomu už rozumíme o něco lépe. Nikoliv k tomu krátkodobému světskému štěstí, které jsme už všichni v životě tolikrát zažili a zase ztratili, ale k trvalému radostnému klidu v hloubi srdce, k vnímání významu, který přesahuje úzké sebestředné zájmy a zahrnuje šťastné bytí všech kolem nás, k prožitku naší pravé přirozenosti, která je čistá, ničím neohraničená a přesahuje smrt.

V tom spočívá Buddhův příslib – naším budoucím osudem je tak jasná záře, že si ji teď ještě ani neumíme představit. Podobně jako lotosu je nám dána možnost vyrůst z bažiny a nad hladinou zažít dokonalou blaženost.



## 2

### BUDDHOVO PRVNÍ UČENÍ



#### ČTYŘI VZNEŠENÉ PRAVDY

*Buddhové nesmývají hříchy vodou,  
neléčí utrpení přikládáním rukou,  
nevkládají do hlav pochopení.  
Ukazují ostatním skutečnost,  
a tím je seznamují se svobodou.*

MATERČĚTA

OBECNÁ MOUDROST PRAVÍ, ŽE k hledání hlubšího významu nás obvykle přivádějí velké životní tragédie. Zklamání v lásce, ztráta naděje, kariéra v troskách – když na náš život dolehne takový temný stín, pak se podle této obecné moudrosti obracíme k něčemu jinému, k něčemu, co by vysvětlilo, co se nám to děje, nebo nám aspoň bylo zdrojem útěchy. To je ovšem jen částečná pravda, jak už to tak u obecných moudrostí bývá.

Co s tím, když je v práci i doma všechno v pořádku, ale přitom jsme pořád nespokojení? Co když si nemůžeme na nic stěžovat, ale stejně nás pořád pronásleduje určitý nepříjemný pocit? Žijeme ve světě, který ohrožuje naše obvyklé jistoty, a většina z nás se tím nechává vyvést z rovnováhy a trpí pocitem marnosti.

Osobně jsem se k buddhismu dostal nikoliv proto, že bych si sáhl až na dno, ale paradoxně proto, že jsem podle svět-  
ských měřítek naopak začínal být docela úspěšný. Žil jsem  
v Londýně a ve svém oboru jsem stoupal stále výš. Přepy-  
chově vybavené kanceláře firmy, kde jsem pracoval, měly  
výhled na Trafalgarské náměstí a já si připadal v samotném  
centru veškerého dění. Byl jsem šťastně ženatý a bydleli jsme  
v čím dál tím žádanější čtvrti mezi Wandsworth a Clapham  
Commons. Nenosal jsem sice domů šesticiferné příplatky, kte-  
rými se mohli chlubit moji vrstevníci v City, ale nepřipadal  
jsem si nijak chudý. K mému životnímu stylu patřily večere  
v luxusních restauracích, cesty do zahraničí a drahá německá  
auta.

Jak to tak popisuji, uvědomuji si, že to zní docela lákavě,  
jenže mně můj život tehdy takový vůbec nepřipadal. A v tom  
byl ten problém. Namísto abych byl spokojený s tím, že se mi  
splnily mé dávné sny, a abych se radoval z toho, kam jsem se  
dostal ve své profesní kariéře, na jak vysoké příčky pomysl-  
ného žebříku se mi podařilo vystoupat, cítil jsem tehdy jen  
velkou únavu a vyčerpání. Byl to draze vykoupený úspěch.

## CENA ÚSPĚCHU

Pracoval jsem hodně přesčas, potýkal se s šibeničními ter-  
míny zakázek a s přívalem neustávajících požadavků nespo-  
kojených klientů, a tak jsem si vůbec nestíhal vychutnat ani  
ty pomíjivé životní radosti. Přepych, který mě obklopoval,  
jsem pokládal za pouhou kompenzaci obtížných každoden-  
ních situací, do kterých mě stavěl život v přední linii.

Postupem doby pro mě bylo kvůli náročnému životnímu  
stylu stále těžší a těžší najít chvíli, kdy bych se mohl uvol-  
nit a udělat si nějakou drobnou radost. Byl jsem vyčerpaný,

otupělý a práce mi zastiňovala všechno ostatní. Restaurace Terence Conrana, víkendové výlety do Prahy, ale co z toho? K čemu to všechno? Do čtrnácti dnů jsem musel mít hotové další tři velké zakázky a v duchu jsem před sebou viděl nekončnou řadu klientů s nevyčerpatelnými požadavky. Jako bych byl pořád v kanceláři. Připadalo mi, že jsem přestal žít někde mezi jiskřivým mládím a pětatřicítkou, ale nedokázal jsem si ani vybavit, kdy přesně k tomu došlo.

Ještě horší bylo, když jsem si uvědomil, že přestože jsem vlastně dosáhl svých cílů, odměna za to nebyla zdaleka tak báječná, jak jsem si představoval. Můj plat jako cifra na papíře vypadal dost slušně – tak proč jsem si nepřipadal bohatý? Měl jsem pocit, že bych potřeboval ještě mnohem víc peněz. Jenže na rozdíl od předchozích let, která jsem strávil prací v oboru, jsem si už byl vědom toho, že víc peněz na výplatní pásce je vykoupeno ještě větším tlakem. A opravdu jsem to chtěl? Byl jsem jako křeček, který běží ve šlapacím kole – čím rychleji jsem běžel, tím rychlejší jsem musel být.

Vydrápat se až na samotný kluzký vrchol public relations nikdy nebylo mým hlavním cílem. Od osmnácti let zhruba do dvaatřiceti jsem se zarytě pokoušel stát spisovatelem. Namísto toho, abych roky kolem dvacítky trávil stejně jako většina zdravých mladých mužů na večírcích, randěním a vůbec provozováním všelijakých nezbedností, jsem po nocích a o víkendech psal jeden román za druhým. Pak jsem s nimi chodil od jednoho nakladatele k druhému a úporně se snažil, aby mi něco vydali. Vyzkoušel jsem celou škálu žánrů, od dobrodružné literatury typu *Zadáno pro chlapce* až po romantický příběh pro ženy. Napsal jsem deset knih, z nichž ani jedna nevyšla, a teprve pak jsem to vzdal. Měl jsem tak náročnou práci, že už mi nezbývala energie na nic jiného.

Teď mi však připadalo, že už nemám energii ani na samotnou práci, zvláště když jsem se tísnil v neuvěřitelně přečpaném vagonu metra, nebo jsem čekal uvězněný v zácpě na nábřeží Temže. Doma na jedné z polic s knihami jsem měl složku s přesvědčivými argumenty pro to, abych zpomalil, jenže ať jsem to probíral z kterékoliv strany, stejně jsem se nemohl odhodlat vzdát se Londýna a rozhodnout se pro nejistou budoucnost někde jinde. Pravda byla taková, že moje schopnosti a dovednosti přesně odpovídaly práci, kterou jsem dělal. Dokonce jsem měl svoji práci rád. Jenomže ne v až takové míře.

Situace, ve které jsem se ocitl, nebyla nijak ojedinělá. Je to totiž depresivně příznačný stav, který provází svět podnikání od začátku devadesátých let minulého století. A nemusel jsem nijak složitě pátrat, abych viděl, že v porovnání s jinými jsem na tom ještě docela dobře. Měl jsem kolegu, který horko těžko hledal čas na to, aby se viděl se svými dětmi. A také jsme zaměstnávali konzultanta, který dojížděl do práce až ze Swindonu – tři hodiny denně ztrácel cestováním.

Až později jsem si uvědomil, jaké jsem měl štěstí a jaké výhody mi přineslo to, co jsem tehdy cítil. Materiální hojnost doprovázená nespokojeností – skvělý základ, na kterém lze začít budovat smysluplnější život! Kolik milionů lidí v rozvojových zemích nemá příležitost zjistit, že štěstí si za peníze nekoupí? Nikdy bych však nepochopil, jaké mám štěstí, kdybych nedostal určitý psychosomatický šťouchanec správným směrem. Nebylo to nic tak zásadního jako dramatický infarkt, po kterém by následovala okamžitá životní změna, ani smrtelná choroba, které bych unikl jen o vlásek. První varování přišlo v podobě malé zarudlé svědivé skvrnky na levém zápěstí.

Nepamatuji si přesně, kdy se objevila, ale vzpomínám si na to, jak mě překvapilo, že v rozmezí několika dnů mě cosi poštípalo znovu – tentokrát na kotníku. Vyrostl jsem v Africe, a tak jsem si bedlivě prohlédl bílé hrbolky na začervenalé kůži a instinktivně je pokládal za mravenčí kousnutí. Překvapilo mě, že nějaký mravenec mohl přežít v prostředí našich kanceláří na Trafalgarském náměstí – a tak jsem si zarudlá místa ošetřil antibakteriální mastí, ale nijak jsem se nezlobil. Odolnost neznámého mravence na mě udělala dojem.

Jenže pupínky se objevily znovu, tentokrát současně na zápěstí i na kotnících a navíc doma, takže jsem musel upustit od teorie s mravencem. Něco se dělo s mým tělem. Začínala se u mě projevovat jakási podivná alergie. Nechtěl jsem riskovat, že se osypu vyrážkou právě v průběhu důležité prezentace, a neodkladně jsem se vydal za svým lékařem.

#### LÉČENÍ SYMPTOMŮ

Pan doktor Jazrat mi ponuře sdělil, že alergické reakce jsou na naší znečištěné planetě čím dál tím častější a mohou se objevit i zmizet v kterémkoliv věku bez jakéhokoliv zřejmého důvodu. Jako obvykle byla doba strávená v čekárně nekonečně dlouhá a konzultace naopak blesková. Za pár minut jsem odcházel vyzbrojen receptem na antihistaminika a vybaven pokyny, abych si při prvních známkách potíží vzal předepsaný prášek.

Antihistaminika účinkovala přímo zázračně. Což bylo moc dobře vzhledem k tomu, že vyrážka se mi vracela s čím dál tím větší intenzitou a urputností. Během několika týdnů jsem si vypěstoval slušnou antihistaminovou závislost. Sypal jsem do sebe jeden prášek za druhým jako léčbu i jako

prevenci, ale došlo mi, že je to neudržitelná situace. Nechtěl jsem příštích čtyřicet let svého života trávit s tubou prášků v kapse.

Další konzultace, tentokrát na klinice alternativní medicíny, mi zprostředkovala docela jiný pohled na věc.

„Máte tělo plné toxinů,“ oznámila mi paní Gruberová, korpulentní dáma v bílém plášti, když mě vyšetřila. „Kolik kávy vypijete za den?“

O tom mě ještě nikdy nenapadlo přemýšlet. Až teď mi došlo, že by to s těmi mými rudými skvrnami mohlo mít nějakou spojitost. „Asi osm šálek,“ připustil jsem. Měl jsem kávovar po ruce hned před kanceláří a pokaždé tam svůdně voněla čerstvá káva.

„S tím budete muset přestat,“ varovně zahrozila paní Gruberová zdviženým ukazováčkem. „Žádná káva ani čaj, žádný cukr, mouka ani alkohol. Žádné polotovary. Budete jíst jenom čerstvé potraviny, ovoce, zeleninu. A pít hodně vody. Dám vám něco, co podpoří játra.“

Chvilku bylo ticho. Paní Gruberová mi předepisovala recept na povzbuzení jater. Než mi ho podala, starostlivě se mi zadívala do očí. „Celý váš organismus je ve velkém stresu. V alternativní medicíně vnímáme tělo a mysl jako součást jednoho celku. Máte náročnou práci...“ ani nečekala na potvrzení, „...a tak se musíte naučit kultivovat vnitřní klid a pohodu.“

Předala mi recept a ještě jakýsi list papíru. „Doporučila bych vám meditaci. Tady máte seznam míst, kde probíhají kurzy.“

Vyšel jsem ven s velmi smíšenými pocity, rozpínajícími se od truchlivého smutku až po odmítavé rozhořčení. Nejvíc mě zasáhlo to, že po mně chtěla, abych „kultivoval vnitřní

klid“. Způsob, jakým mi podala seznam meditačních center, naznačoval, že něco takového se lze naučit se stejnou pragmatičností, jako se učíme například řídit auto nebo pracovat s počítačem – a tak to také bylo. Přestože jsem byl v takovém stresu a celý osypaný, až do té doby mě vůbec nenapadlo, že by mi meditace mohla v čemkoliv pomoci.

Seznam kurzů zaplňoval skoro celou stránku. Jak jsem jím ale procházel, jedno místo mě hned upoutalo – a nejen proto, že jsem to měl při cestě domů z práce. Gönpa v Kensingtonu na Glebe Street nabízela meditaci jako součást šestitýdenního kurzu pro začátečníky každé úterý večer. Přečetl jsem si, že jde o „tibetský buddhismus“, a to rozhodlo. Moje kamarádka Marcy Jensenová se buddhismu věnovala už řadu let. Když jsme se potkali, často jsem se jí na leccos vyptával, a její odpovědi mi pokaždé ukázaly novou zajímavou perspektivu. Říkal jsem si, že Marcy by se gönpa v Glebe Street určitě líbila. A co mohu ztratit, tedy kromě několika hodin času?

## BUDDHOVO PRVNÍ UČENÍ

*Představte si, že rodině, která žije v té nejhlubší chudobě, povíte o zlatém pokladu ukrytém pod špinavou podlahou jejich chatrče. Stačí, aby odhrabali navrstvenou špínu, pod kterou je poklad ukrytý, a budou z nich navždy boháči. Stejně tak my si nejsme vědomi pokladu Buddhovy přirozenosti, který zakrýváme vlastní nevědomostí a sebeklamem.*

VZNEŠENÉ KONTINUUM MAHÁJÁNY  
(*SUBLIME CONTINUUM OF THE GREAT VEHICLE*)

Z ulice vyhlížela gönpa na Glebe Street jako ostatní řadové domy v georgiánském stylu v hezké čtvrti západně od stanice

metra South Kensington. Z chodníku vedly tři schody do krytého portika a k červeným dveřím, které byly otevřené.

Bylo docela snadné se rozhodnout, že sem zajdu. Jenže když už jsem se dostal až sem, kdy mi nezbývalo nic jiného, než vstoupit dovnitř, začal jsem pochybovat. Vůbec nic jsem o tom místě nevěděl. Co když se ukáže, že to je naprostá ztráta času? Co když je to jen laciná past, kterou tu nalíčila nějaká parta potrhých ezoteriků? Co když tu provozují nějaké divné obřady a pochybné rituály?

Vešel jsem a zjistil, že uvnitř vypadá všechno docela normálně. Uklidnilo mě to. Předsíň se šachovnicovou dlažbou vedla do velké, zeleně vymalované místnosti, kterou lemovaly police s knihami sahající od podlahy až ke stropu. Díky tlumenému osvětlení, arkýřovým oknům a pohodlným křeslům to tu vypadalo jako někde v knihovně londýnského pánského klubu, snad až na to, že tu všichni byli bosí – nápis v předsíni žádal návštěvníky, aby se zuli a boty si uložili do dřevěného botníku. Kromě mě tu bylo ještě několik dalších účastníků začátečnického kurzu v ponožkách nebo podkoženkách. Prohlíželi si knihy v policích, nebo si polohlasem povídali. Hned po příchodu k nám přistoupil Tom, který se představil jako jeden „z pravidelných návštěvníků“, a působil jako bodrý bankéř ze City. A právě on nás, nově příchozí, nakonec uvedl do vlastní gönpy. Šli jsme za ním dolů po schodech a chodbou obkládanou dřevem.

Gönpa je tibetské slovo, které znamená „místo meditace“. Bylo to vůbec poprvé, kdy jsem se na takovém místě ocitl. Vešli jsme do rozlehlé místnosti obdélníkového půdorysu s pozlaceným Buddhou vpředu na oltáři. Celý prostor osvětlovaly jen svíčky a ozařovaly spleť vzorů a bohaté hedvábné výšivky na starožitných thangkách, které visely na stěnách.



Jediným kusem nábytku v celé místnosti byl jakýsi trůn pro učitele nalevo od oltáře. Jinak tu leželo na koberci několik řad vyrovnaných meditačních polštářků kaštanově hnědé barvy.

Zastavil jsem se ve dveřích, abych dostatečně vstřebal první dojem, a zaznamenal jsem dva silné vjemy. První byl hluboký pocit klidu – ale nebylo to náhodou proto, že jsem tady něco takového podvědomě očekával? Nebo to způsobil klidný a vyrovnaný výraz pozlacené Buddhovy tváře spolu s vůní zapálených tyčinek Nag Champa, která se šířila po celé místnosti?

Druhý vjem nebylo tak snadné pojmenovat, ale později jsem zjistil, že to je něco, co jsem zdaleka neprožil jen já sám. Poprvé jsem se ocitl mezi symboly tibetského buddhismu, obklopen tibetskou kulturou, a místo aby mi to všechno připadalo cizí a divné, cítil jsem naopak jakýsi hluboký vnitřní pocit spřízněnosti. Jako kdyby mi to všechno bylo povědomé a všechno bylo tak, jak má být. Jako kdybych přišel domů.

Sedl jsem si na polštář v zadní řadě. Nechtěl jsem na sebe upoutávat pozornost, chtěl jsem tu jen nenápadně sedět a vstřebávat. Díval jsem se na nádherné květiny ve vázách po obou stranách Buddha, na dvě řady obětních misek před sochou a cítil, jak ze mě opadá stres už jenom tím, že tu jsem. Roztěkaná mysl a tisíc myšlenek v hlavě, kterými jsem se obvykle zabýval, to všechno se začalo rozplývat ve světle svíček.

Z tichého rozjímání na tomto podmanivém místě mě vzápětí vyrušil výbuch smíchu. Vypadalo to, že na úvodní hodinu dorazil někdo v hodně dobré náladě. Zdroj tohoto pozdvižení se ukázal za okamžik, kdy už měla začít lekce. Vzadu to zašumělo a vynořila se odtud rozveselená postava

v hnědooranžovém rouchu – geše Tenzing Trungpa, duchovní představitel gönpy na Glebe Street.

Tříkrát se uklonil před Buddhou, než zaujal své místo učitele na stupínku, který se zdvihal asi třicet centimetrů nad podlahu. Celý rozzářený se po nás podíval, jako by ještě v duchu myslel na nějaký vtip, který před chvilkou vyslechl v zákulisí.

„Účastníci začátečnického kurzu 101,“ oslovil nás s potutelným úsměvem, „chcete se dozvědět něco o buddhismu a naučit se meditovat. To je moc dobře,“ souhlasně přikývl. „Výborné rozhodnutí! Krok správným směrem! A já vám mohu ukázat, jak meditovat, ne za šest týdnů, ale už za týden! A nepotřebujeme k tomu devadesát minut, stačí nám třicet! Zjistit, jak se to dělá, je docela snadné. Ale skutečně to zvládnout je nesmírně těžké.“

#### PÁR DŮLEŽITÝCH OTÁZEK

Mluvil o náročnosti zvoleného úkolu, ale zároveň kolem sebe šířil zvláštní pocit lehkosti. Skoro bych řekl hravosti, kterou bych na takovém místě nečekal. Nebyl snad geše Trungpa vysoce postavený lama, kterého v tomto centru titulovali rinpoče? (Doslovný překlad titulu rinpoče je „drahocenný“.)

„Než se z vás stanou plně realizovaní jógini a jóginky, bude to trvat mnohem déle než šest týdnů, nebo šest let,“ pokračoval. „Proč tak dlouho? Proč je to tak těžké?“ Pozorně si nás prohlížel. „Protože nemáme pod kontrolou vlastní mysl. Neumíme se soustředit. Nemusíte mi věřit – jen si to sami vyzkoušejte. V buddhismu máme raději otázky než slepou víru. Sám Buddha jednou řekl: ‚Každý, kdo věří tomu, co říkám, je pošetilec – dokud si to sám neprověří.‘ Tak se na to podívejte.“ Geše se odmlčel a zatvářil se zkoumavě.

„Zkuste se zaměřit jen na jednu jedinou věc a povězte mi, jak dlouho se vám to bude dařit. Neuplyne ani minuta, a už budete myslet na dnešní večeři a na to, co se zrovna děje v práci, a co ještě musíte udělat doma – na všechno možné kromě toho, na co jste se rozhodli soustředit.“

Všechny hlavy v gönpě souhlasně přikyvovaly.

„Někteří lidé tomu říkají ‚ztřeštěná opičí mysl‘. Potrhá opice, která skáče sem a tam.“ Rozmáchlými gesty rukou naznačil, jak mysl skáče, až mu hnědooranžový hábit vlál. „Jedním ze základních účelů meditace tedy je zkrotit ztřeštěnou opici, umožnit mysli, aby se zklidnila a nevrhala se tak bezhlavě z jedné aktivity do druhé.“

Než však přejdeme k tomu, jak meditovat, je třeba si položit ještě jinou otázku. Proč bychom se vůbec měli pokoušet meditovat?“ Znovu se odmlčel a pátravě se díval z jednoho studenta na druhého. „Někteří z vás tu jsou možná proto, že by chtěli lépe zvládat stres, jiní hledají klid v duši a štěstí – to jsou dobré důvody.“ Uvážlivě přikývl. „Někdo se možná chce naučit astrálně cestovat společně s lamy.“ V očích mu zajiskřilo. „Mnohem jednodušší by ovšem bylo létat například s British Airways!

Ať už vás sem dnes večer přivedlo cokoli a máte jakýkoliv osobní důvod, proč se chcete naučit meditovat, existuje ještě jeden velmi důležitý důvod, a já bych byl rád, kdybyste mi ho tady pomohli odhalit. Právě tady a teď. Udělejte si prosím pohodlí, posaďte se pohodlně na meditační polštáře, a jestli chcete, protáhněte si ještě paže i nohy, než se usadíte se vzpřímenými zády.“

Nastal všeobecný rozruch, jak se všichni protahovali, ohýbali klouby a rovnali v ramenou.

„Sedíte všichni pohodlně?“ zeptal se geše po chvílce. Když mu odpovědělo souhlasné mručení sedících, objevil se mu ve tváři uličnický výraz. „Pro nikoho to není nepohodlné?“ Pátřavě si prohlížel mlčenlivé obličej před sebou.

„Výborně! Teď po vás nebudu chtít nic jiného, než abyste obrátili svou mysl k dechu. Zaměřte svou pozornost na to, jak nadechujete nosními dírkami a jak jimi vydechujete. To je celé. Sledujte, jak dech přichází a zase odchází, jako byste byli na stráž u brány.“

Poprvé v životě jsem se ocitl v jedné místnosti s dalšími třiceti lidmi, kteří seděli v naprostém tichu a nemysleli na nic jiného než na svůj dech. Začal jsem se věnovat sám sobě. Rinpoče neříkal nic o očích – máme je mít otevřené, nebo zavřené? A jak dlouho to asi bude trvat? Snad ne celou hodinu a půl! Snažil jsem se soustředit na svůj dech, ale pořád jsem musel myslet na něco jiného. Zřejmě proto, že jsem byl na zcela novém místě a s docela neznámými lidmi, jak jsem si říkal. Nejspíš by mi to šlo líp v nějakém známém prostředí. A také kdybych na sobě neměl ty nepohodlné kalhoty od obleku.

Zrovna jsem myslel na to, že mám příliš utažený pásek, když se rinpoče zeptal: „Promiňte, milánku, proč jste teď pohnul nohou?“

Studenty jeho otázka zmátla. Máme se dál soustředit na dech? Vypadalo to, že se rinpoče ptá jednoho muže ve druhé řadě. (Později jsme zjistili, že oslovení „milánku“ používá rinpoče pro kohokoliv, ať jde o muže či ženu.)

„Začal mě bolet kotník,“ odpověděl nakonec trochu zahanbeně onen muž. „Nejsem zvyklý takhle sedět.“

„Samozřejmě, že ne!“ usmál se rinpoče. „Ale když jsem vás požádal, abyste si udělali pohodlí, tak jste si je neudělal?“

Všechny hlavy se teď obrátily na nešťastníka, který pohnul nohou.

„To ano.“

„Takže bylo všechno v pořádku?“

„Bylo,“ připustil zdráhavě ubohý muž. „Jenže to nevydrželo, a tak jsem musel změnit pozici.“

„Ha!“ Rinpoče důrazně tleskl. „Tady to máme!“

Několik lidí v místnosti se zasmálo, protože jim přišlo legrační, jak se rinpoče raduje z nešťastníkovy odpovědi. „Děkuji! Právě jste celému kurzu předvedl první vznešenou pravdu, totiž že nespokojenost je přirozenou povahou skutečnosti, tak jak ji obvykle prožíváme. Tomuto prožívání skutečnosti říkáme sansára. I když si uděláte pohodlí, dlouho to nevydrží a musíte změnit pozici. To se týká úplně všeho. Práce, vztahů, domova, auta, naprosto všeho!“

#### ČTYŘI VZNEŠENÉ PRAVDY

*Toto je skutečné utrpení.*

*Toto je skutečný zdroj.*

*Toto je skutečné zastavení.*

*Toto je skutečná cesta.*

*Poznej utrpení.*

*Vzdej se zdroje.*

*Dosáhni zastavení.*

*Medituj na cestu.*

ČTYŘI VZNEŠENÉ PRAVDY, SÚTRA O ROZTOČENÍ KOLA DHARMY

Rinpoče nám řekl, že Čtyři vznešené pravdy bylo první Buddhovo učení v Gazelím háji v Sárnáthu, kde vyjevil své poznání. Často se o nich píše jako o „podstatě buddhismu“,

protože tvoří vlastní jádro učení všech buddhistických škol. A zvláště oslovují dnešní lidi ze Západu, protože k situaci, v jaké se dnešní člověk nachází, zaujímají stejný klinický přístup jako zkušený lékař, ke kterému jdeme se svou chorobou. Buddha za prvé diagnostikuje problémy, kterými všichni trpíme, protože jsme lidé. Za druhé určuje jejich příčiny. Za třetí nabízí příslib úplného uzdravení a za čtvrté nám poskytuje patřičný recept.

První vznešená pravda říká, že základním stavem naší mysli je nespokojenost. Když ji slyší poprvé, mají lidé tendenci s touto pravdou nesouhlasit, a připadá jim to jako přehnaně chmurná diagnóza. Jasně, všichni máme nějaké problémy, ale také přece v životě zažíváme leccos radostného a pozitivního.

Buddha však neříká, že své životy trávíme v permanentním stavu naprostého zoufalství. Jde jen o to, že štěstí a radost, které prožíváme, mají jen dočasný charakter. Právě teď můžeme cítit, jak příjemně a pohodlně se nám sedí, ale čas to zcela zákonitě změní. A bez ohledu na to, jaké výzvy přináší každodenní život, nás všechny čeká zkušenost nemoci, stárnutí a smrti. Není to nijak povzbudivá myšlenka, ale taková je skutečnost, byť to není nic příjemného.

Proč je nespokojenost nevyhnutelná? Druhá vznešená pravda popisuje příčiny nespokojenosti. Je přítom jedno, jakou nespokojenost zrovna prožíváme, ať už je to momentální pocit rozladění, nebo ten nejhlubší zármutek. Ať je jeho konkrétní příčina jakákoliv, Buddha definuje tři základní důvody, které platí ve všech případech. Jsou jimi připoutanost, odpor a nevědomost, o kterých se někdy píše jako o touze, hněvu a zkresleném pohledu na skutečnost.

## Připoutanost

Když Buddha hovořil o připoutanosti, nemyslel tím, že je špatné milovat rodinu a přátele – což je častá chybná interpretace. Někteří nováčci v buddhismu si to mylně vykládají tak, že se mají stát „odpoutanými“, což v jejich pojetí znamená odstříhnout se od okolního světa a uzavřít se před ním, aby se mohli dál rozvíjet ve výlučné izolaci. Ve skutečnosti je to pravý opak Buddhova učení. Stačí se podívat na příklad, kterým je pro nás dalajlama, a vidíme, že skutečnou Buddhovu stezku tvoří láska a soucit, nikoliv odstup a vyčlenění.

Buddhovo učení o připoutanosti odkazuje především k našemu sklonu upnout se k určité věci, osobě nebo situaci a věřit, že právě „tohle“ nám přinese štěstí – což je přesvědčení, které je už v samotném základu mylné. Když nás něco přitahuje, máme přirozenou tendenci zvýrazňovat pozitivní stránky dané věci a bagatelizovat negativa. Tohoto nebezpečného sklonu využívá obratně marketingový a reklamní průmysl. Své zboží nám nabízí tak, aby v nás ještě umocnil touhu po daném výrobku a vyvolal v nás dojem, že jediná cesta ke spokojenosti vede přes zakoupení daného produktu.

Uveďme si příklad s náramkovými hodinkami. Řekněme, že jste se v určité fázi svého života stali hrdými majiteli nových hodinek. Možná jste je dostali k narozeninám, nebo jste si je koupili někde na dovolené. Pamatujete si, s jakou radostí jste si je poprvé připínali na zápěstí? Dokážete si ještě vůbec vybavit, jak vypadaly hodinky, které jste měli předtím? Pokud jste jako já, pak jste během prvních několika dní, co jste nosili ony nové hodinky, kontrolovali, kolik je hodin, při každé možné příležitosti, a pokaždé jste se při tom zatetelili blahem. A potěšilo vás, když si vašich nových elegantních hodinek všimli i ostatní a pochválili vám je.

Všichni víme, co následovalo potom, protože tak to v našem životě chodí – zvykli jsme si na ně. Už to nebylo nic nového. Okoukaly se nám. Časem se možná trochu poškrábaly a už nevypadaly jako nové. Řemínek se ošoupal. Ano, pořád si možná myslíme, že jsou to docela dobré hodinky, ale už se na ně nedíváme s takovým zalíbením, jako když byly zbrusu nové. Na hodinkách se nic podstatného nezměnilo. Odkud se tedy vzal ten báječný pocit, který v nás zpočátku vyvolávaly, a kam se teď poděl?

Materiální objekty – ať už maličkosti, jako třeba hodinky, nebo velké věci, jako třeba zásadní transakce velkých korporací – jsou jenom jedním ohniskem připoutanosti. Mnoho z nás uvedlo sebe sama do velmi nešťastných stavů utkvělou představou, že úplného štěstí můžeme dosáhnout pouze tehdy, pokud nás bude dostatečně milovat náš partner, ať už současný nebo minulý. To samé v bleděmodrém se týká budování kariéry. Jaké procento pracujících skutečně věří, že budou mnohem spokojenější, když seženou jinou, lepší práci? Když je povýší a získají různé odměny a výhody? A jaké procento z těch, kteří pracují na oněch vysněných místech, je vážně spokojených? Je to stejné jako s novými hodinkami. Je jenom otázkou času, kdy se náš úhel pohledu změní.

### Odpor

Odpor funguje na stejném principu, jen s tím rozdílem, že tentokrát jde o negativa, která jsou zveličována. Jako příklad odporu v každodenním životě může sloužit náš vztek při řízení. Jak je možné, že my, jindy tak vyrovnaní a mírumilovní lidé, se za volantem dokážeme změnit v netrpělivé vzteklouny, kteří hlasitě nadávají a ukazují sprostá gesta,



když jim jiný řidič jen trošku překáží? Vždyť přece i my občas úplně stejně překážíme ostatním řidičům...

Přesto je onen neznámý řidič za volantem vozu, kvůli kterému jsme museli šlápnout na brzdu, bezohledný idiot a sobecký bastard, kterému by měli vzít řidičák.

V takové situaci nám připadá náš hněv naprosto oprávněný a spravedlivý, což je docela zajímavé. To kvůli tomu druhému řidiči jsme se tak rozčílili, on za to může, nebo snad ne? V takové chvíli je přece hněv docela přirozenou reakcí, možná dokonce zákonitou a nevyhnutelnou, že?

Stojí za povšimnutí, že jiného řidiče, který musel dupnout na brzdu ze stejného důvodu jako my, to ani v nejmenším nepobouřilo. Tento druhý řidič si totiž možná myslí, že to je součást toho, jak to na silnicích chodí, jednou pustím já tebe, podruhé ty mě, a tak si dál pobrukuje písničku, která mu právě hraje v rádiu.

Naše reakce na daný incident bude zřejmě jiná, pokud se vše přihodí cestou například na rande. V jiném emočním nastavení jsou totiž reakce na stejný podnět velmi odlišné.

Je tedy vztek, kterému propadáme při řízení auta, „spravedlivý“, „přirozený“ a „nevyhnutelný“?

Je podivné, že na to, co se nám stalo cestou a kvůli čemu jsme tak vybuchli, většinou zapomeneme několik minut poté, co dorazíme tam, kam jsme měli namířeno. Což nás znovu vrací k otázce: Kde se vzala ona zášť k druhému řidiči a kam zmizela?

Tyto chvilkové nenávisti jsou dost smutné. Ještě hůř jsou na tom ale lidé, kteří na svých negativních pocitech lpějí a neustále s sebou vláčejí břemeno urážek a jiných příkoří, bezděčně se stavějí do role oběti a připadá jim, že nemají sílu to změnit.

Tyto příklady připoutanosti a odporu jsou pro náš vztah s okolním světem docela příznačné. Abyste pochopili, že žádné hodinky, byť sebenádhernější, nejsou zdrojem trvalého štěstí, na to ani nemusíte být buddhistou. Kdyby to bylo tak snadné, většina z nás by už žila ve stavu trvalé blaženosti. Hodinky nám napřed připadaly úžasné, zatímco teď nám připadají docela obyčejné – obojí je práce naší mysli. A nemusíte být ani žádný velký filozof, abyste přišli na to, že skutečná příčina hněvu za volantem spočívá také ve vaší mysli. Většina z nás se už setkala jak s lidmi, kteří vybuchnou při sebenepatrnějším podnětu, tak s lidmi, kteří mají svatou trpělivost a nic je nerozhází. Obojí poukazuje na to, že to, co se kolem nás děje, není zdaleka tak důležité jako to, jak na to my reagujeme.

Jenže přestože to všechno víme, dál se chováme tak, jako by skutečný zdroj štěstí i skutečná příčina hněvu existovaly „mimo nás“. Jako příklad nám může posloužit jakýkoliv běžný den. Ráno se probudíme a první vědomá myšlenka, která nás napadne, je: „Dneska je neděle. Hurá!“ Slastně se překulíme na bok a ještě si zdřímneme. Pak vstaneme a vzpomeneme si, že nás ten den čeká povinný rodinný oběd, bez kterého bychom se s radostí obešli. To nás připraví o dobrou náladu. Pak zazvoní telefon – volá kolega z práce. Někdo vytopil kanceláře administrativního oddělení, a tak shání pomoc každého, kdo může. Takový telefonát by nás jindy dost otrávil. Ale dneska je nám vhod – uvědomíme si, že máme skvělou výmluvu, proč se nemůžeme zúčastnit oběda.

A tak to jde pořád dál. Nahoru. Dolů. Šťastný. Nešťastný. Jako naleštěné kovové kuličkové ložisko v hracím automatu. Jako by existoval nějaký spínač štěstí i neštěstí a my mu byli

vydání napospas, nemohli ovlivňovat, kdy se co sepne, mohli na to jenom reagovat.

### Nevědomost

To nás přivádí ke třetímu základnímu důvodu, proč jsme nespokojení – k nevědomosti neboli k chybnému pohledu. Tady Buddha odkazuje k určitému druhu nevědomosti, totiž k mylnému přesvědčení, že věci a lidé mají svoji vlastní vnitřní hodnotu sami o sobě. A jak už jsme viděli, tento chybný pohled je nedílnou součástí připoutanosti i odporu.

Nejjednodušším příkladem této formy nevědomosti je možná hudba. Vzpomeňte si, jakou hudbu jste měli rádi v pubertě. A vybavte si, jak na vaši oblíbenou hudbu reagovali vaši rodiče. Pokud jste vyrůstali v podobné rodině jako já, pak jste vy a vaši rodiče měli na hudbu zásadně „rozdílný názor“, jak se říká v diplomatických kruzích. A přidržíme-li se diplomatického jazyka, pak váš hudební vkus možná dokonce čas od času vyvolával „otevřenou a upřímnou výměnu názorů“.

Je pozoruhodné, jak málokdy zazní jednoduchá otázka, která se týká tohoto mezigeneračního problému: Proč? Proč zvuky, které v jedné generaci vyvolávají nadšení a opojný pocit svobody, působí na jinou generaci naprosto odlišně? Jsou to přece stejné zvukové vlny, které fyziologicky ovlivňují stejné receptory. Tak proč taková extáze u jedněch a taková agonie u druhých?

Hudba sama o sobě zcela evidentně nemá žádné vnitřně dané jednoznačné vlastnosti, protože jinak bychom se museli všichni shodnout. Určité vlastnosti jí přisuzujeme až my svou vlastní interpretací. Krása je skutečně až v oku toho, kdo se dívá, nebo v tomto případě v uchu toho, kdo poslouchá.

Možná vám to připadá jako drobnost, ale následky tohoto poznání jsou dalekosáhlé a mají revoluční dopad na naše obvyklé uvažování. Zjištění, že věci nemají žádné dané vnitřní kvality, totiž v mnohém přesahuje pole hudby a žebříčky hitparád. Týká se to naprosto všeho v celém širém okolním světě. Včetně cihel a malty.

Geše Michael Roach, charismatický buddhistický mnich, který pomáhal rozjet stamilionový obchod s diamanty v New Yorku, ve své knize *Diamantový řezák (The Diamond Cutter)* uvádí příklad kancelářské budovy a na něm ilustruje, jak ani pozemek na Manhattanu nemá sám o sobě žádné neodmyslitelné charakteristiky. Když už se jeho společnost Andin International pomalu nevešla do stávajících kancelářských prostor, uvažoval o koupi budovy mimo rámec Diamond District. Zda to bylo dobré, nebo špatné rozhodnutí, záviselo čistě na úhlu pohledu. Obchodně zaměření a informovaní čtenáři už si možná utvořili názor na to, nakolik je to moudré, z jediné věty, kterou jsem o tom napsal. Koupit nemovitost namísto placení nájmu – dobré. Vystěhovat se ze zavedené obchodní čtvrti – špatné. Co když snížení nákladů díky vystěhování z Diamond District umožní společnosti nabízet příznivější ceny? Dobré. Jenže co když v téhle části Manhattanu klesnou ceny pozemků? Špatné.

Pokud se na přesídlení podíváte z úhlu pohledu zaměstnanců, kteří do práce dojíždějí z New Jersey, pak je to změna dobrá – mají kratší cestu do práce. Ovšem zaměstnanci, kteří bydlí v Brooklynu, jsou ze stěhování naopak nešťastní. A tak to jde pořád dál. Ředitelé i běžní zaměstnanci si mohli nové prostory předem prohlédnout a celé si to tam projít a doslova osahat, ale jestli se jim tam bude pracovat líp, nebo naopak hůř, závisí čistě na jejich individuálním přístupu.